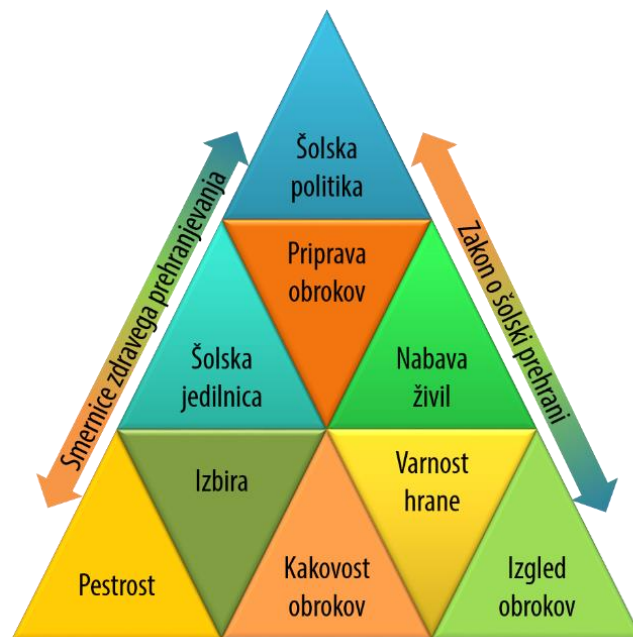


## Prehrana v vzgojno-izobraževalnih zavodih – pomemben javnozdravstveni ukrep

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna za otroke in mladostnike, saj je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Uravnotežena prehrana v vzgojno-izobraževalnih zavodih je tako eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja.

Med ključne ukrepe za zagotavljanje zdravega prebivalstva sodi tudi zagotavljanje čim boljših pogojev za zdravo prehranjevanje. Šolska prehrana ima v Sloveniji dolgoletno tradicijo. V začetku 20. stoletja so na slovenskem kot dodatna socialno-medicinska zaščita za otroke na mnogih šolah začele delovati mlečne kuhinje. Z leti se je pomen šolske prehrane za krepitev in ohranjanje zdravja ter zmanjševanje socialno-ekonomskih razlik krepil z večjo dostopnostjo in boljšimi pogoji za zdravo prehranjevanje v šolah. Danes se namenja vrtčevski in šolski prehrani posebno skrb. Ureja jo Zakon o šolski prehrani ter področna šolska in socialna zakonodaja, pretekla Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike (2005 – 2010) pa je omogočila tudi sprejetje nekaterih dokumentov, ki podpirajo lažje udejanjanje strokovnih priporočil v praksi.

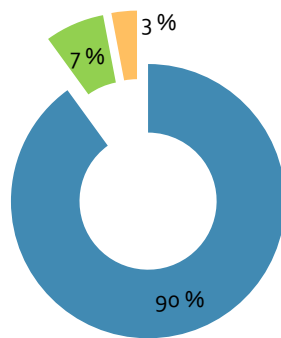


Slika 1: Piramida zagotavljanja zdravih šolskih obrokov

Naj izpostavimo le nekatere dosežke:

- zakonodajno in s strokovnimi smernicami podprta organizirana šolska prehrana (z ohranitvijo lastnih kuhinj, možnost uživanja vseh priporočenih obrokov, vključevanje živil iz lokalne ponudbe ...);
- podpora uveljavljanju smernic (portal Šolski lonec);
- omejitev trženja zdravju manj koristnih živil (zakonski umik avtomatov s hrano in pijačo iz območja šol ter objava Prehranskih smernic za oblikovanje pravil ravnanja za zaščito otrok pred neprimernimi komercialnimi sporočili);
- javno naročanje živil (zakonska možnost izločanja sklopov in prednostnega upoštevanja živil, ki so v shemah kakovosti, kakovostna merila za naročanje, vključno za zeleno javno naročanje ekoživil);
- projekti in programi v šolskem okolju za spodbujanje zdravih prehranskih izbir (Shema šolskega sadja in zelenjave, Tradicionalni slovenski zajtrk, Zdrav življenjski slog v šoli, projekt Kuhnapato idr.);
- odgovornost industrije (podpis Zaveze odgovornosti nacionalne industrije v sektorju proizvodnje pijač za omejitve oglaševanja otrokom, za odgovorno obnašanje v šolah, jasno informiranje potrošnikov) itd.

## Strokovno spremljanje šolske prehrane s svetovanjem



- v okviru rednega programa NIJZ
- na pobudo VIZ
- drugo

Strokovno spremljanje prehrane predvideva Zakon o šolski prehrani. Njen cilj je ugotavljati skladnost organizirane prehrane s strokovnimi usmeritvami, opredeljenimi v smernicah ter svetovanje šolam. Vsako leto ga načrtujejo in izvajajo strokovnjaki Nacionalnega inštituta za javno zdravje, izvede pa se lahko tudi na pobudo vzgojno-izobraževalnega zavoda ali Inšpektorata RS za šolstvo in šport.

**Graf 1:** Izvedba strokovnega spremljanja s svetovanjem v letih 2013–2016

Podatki strokovnega spremljanja prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih kažejo, da ob trenutni organiziranosti vrtčevske prehrane otroci s prehrano v vrtcu pokrijejo tudi do 70 %, šolarji z osnovnošolsko prehrano pa tudi več kot 50 % dnevnih potreb. Organizirana prehrana tako predstavlja zavodom posebno skrb in odgovornost.

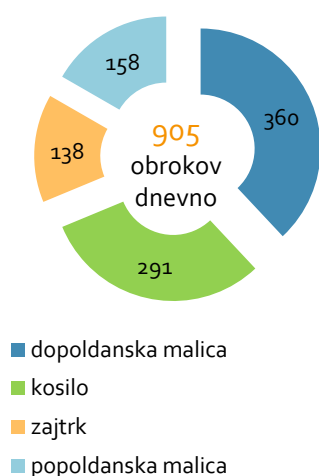
Za namen ugotavljanja skladnosti šolske prehrane s strokovnimi smernicami so bili razviti trije pristopi spremljanja:

- anketiranje odgovornih za prehrano v vzgojno-izobraževalnih zavodih (v nadaljevanju zavodi);
- ocenjevanje mesečnih jedilnikov na osnovi vključevanja posameznih živil/jedi;
- hranilno in energijsko ovrednotenje šolskih obrokov.

Ugotovitve služijo kot osnova za svetovanje posameznim zavodom, izvajanju strokovne pomoči na nivoju regije ter oblikovanju izhodišč za usmerjanje ukrepov in politik na nacionalnem nivoju, ki imajo za cilj izboljševanje sistema organiziranih oblik prehrane v zavodih.

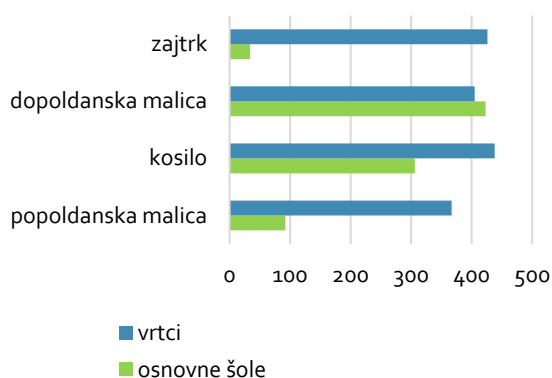
Ocenjevanje jedilnikov se izvaja že od leta 2009, medtem ko se celovito strokovno spremljanje s svetovanjem sistematično izvaja od leta 2013 dalje. Do vključno leta 2016 je bilo strokovno spremljanje opravljeno na 459 zavodih, od tega na 184 osnovnih šolah, 115 osnovnih šolah z vrtcem, 103 vrtcih, 25 osnovnih šolah z vrtcem in podružnico, 15 srednjih šolah, 7 dijaških domovih in srednjih šolah z dijaškim domom, 2 centrih šolskih in obšolskih dejavnosti ter 8 ostalih zavodih. V letu 2016 se je spremljanje izvedlo v 137 zavodih.

V nadaljevanju predstavljamo nekaj ključnih ugotovitev spremljanja prehrane v zavodih v obdobju **2013–2016**:



**Graf 2:** Povprečno število dnevno pripravljenih obrokov v zavodih v letih 2013–2016

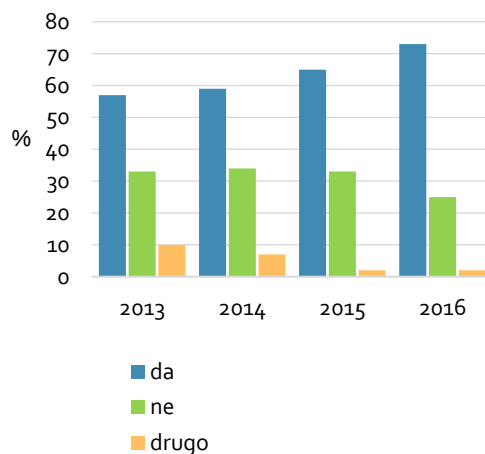
Zavodi v povprečju pripravijo 905 **obrokov dnevno**. Največji delež predstavljajo dopoldanske malice, sledijo kosila, popoldanske malice in zajtrki. Vrtci in osnovne šole imajo lastne centralne ali razdeljevalne kuhinje. Slaba petina zavodov (največ srednjih šol) je takih, ki so nabavo, pripravo ter razdeljevanje obrokov zaradi pomanjkanja pogojev prenesli na zunanje ponudnike, torej druge zavode, v primeru srednjih šol pa tudi na zasebne ponudnike.



Ugotavlja se velik razkorak v **organiziranosti prehrane** v vrtcih, šolah in srednjih šolah. Vrtci ponujajo običajno tri obroke (zajtrk, kosilo in popoldansko malico) ter dopoldanski prigrizek, v osnovnih šolah, kot tudi v srednjih šolah, pa je najbolj pogosto zaužit obrok šolske prehrane dopoldanska malica, sledi kosilo, mnogo manj pa je zajtrkov in popoldanskih malic. Ponudba obrokov je poleg obvezne šolske malice odvisna od zmožnosti posameznega zavoda in interesa uporabnikov.

**Graf 3:** Povprečno število dnevno pripravljenih obrokov v vrtcih in osnovnih šolah v letih 2013–2016

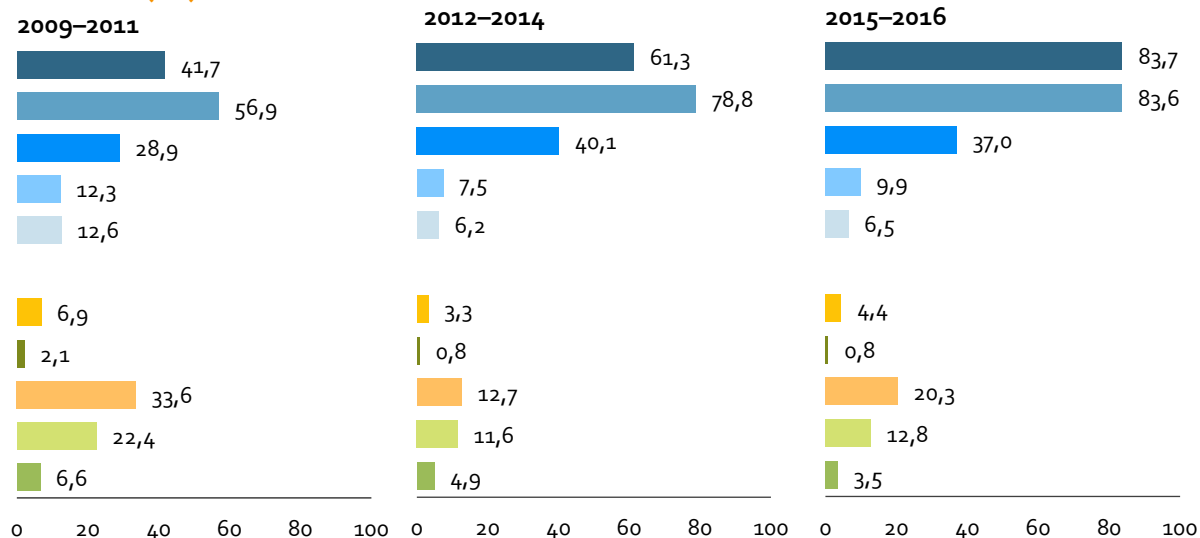
**Skupina za prehrano** ima lahko na področju uresničevanja prehranskih smernic zelo pomembno vlogo. Njena naloga je, da usklajuje jedilnike, spremlja uresničevanje smernic, sodeluje pri organizaciji in rešuje aktualne probleme s prehrano znotraj zavoda. Skupina skrbi za dobro povezovanje s starši, saj je vključevanje, izobraževanje in podpora staršev ključna za uspešno izvajanje vrtčevske oz. šolske prehrane.



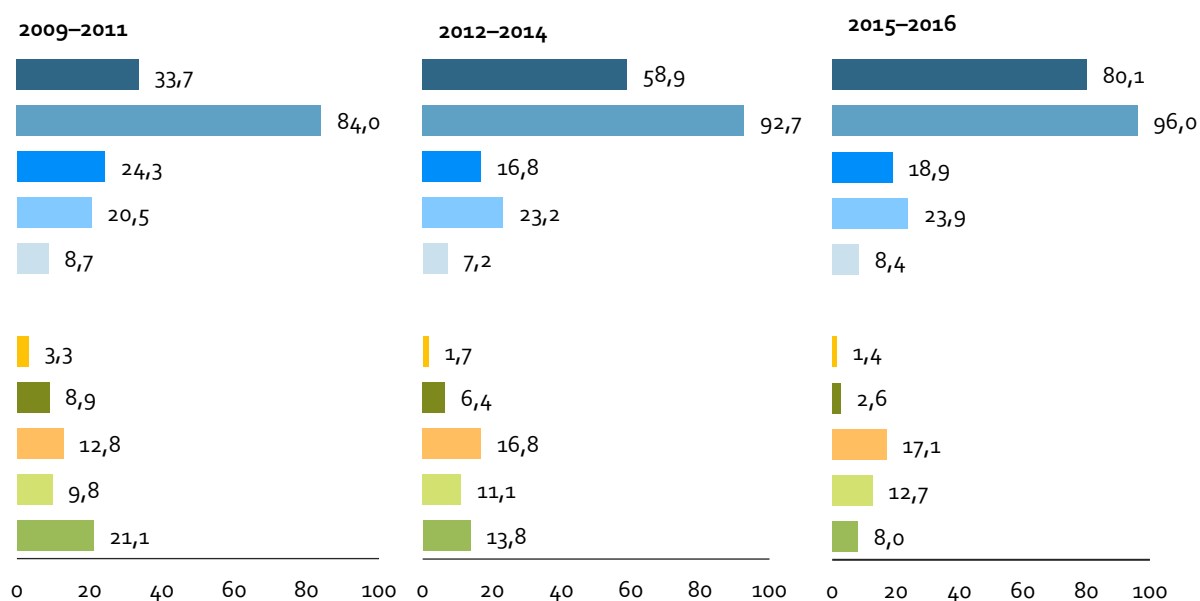
**Graf 4:** Vzpostavljenost skupine za prehrano v zavodih v letih 2013–2016

Kako učinkovito je udejanjanje prehranskih smernic, najbolj nazorno kažejo podatki **analize sestave mesečnih jedilnikov** v osnovnih šolah. V osnovnošolske jedilnike se v opazovanem obdobju 2009–2016 vse pogosteje vključujejo priporočeni napitki (voda, nesladkan čaj, razredčeni 100 % sokovi), manj pogosto pa je vključevanje sladkanih pijač (predvsem pri kosilih). V malice in kosila sta še pogosteje vključena sadje in/ali zelenjava. Sklepamo, da je k temu zelo verjetno pripomoglo tudi izvajanje ukrepa Sheme šolskega sadja in zelenjave. Tudi vse manj je vključevanja ocvrtih živil. Na splošno bi lahko ocenili, da se jedilniki v nekaterih vidikih izboljšujejo, še vedno pa so premalo zastopane ribe in polnozrnatе izbire ter prepogosto zlasti sladki pekovski in slašičarski izdelki.

## MALICA (%)



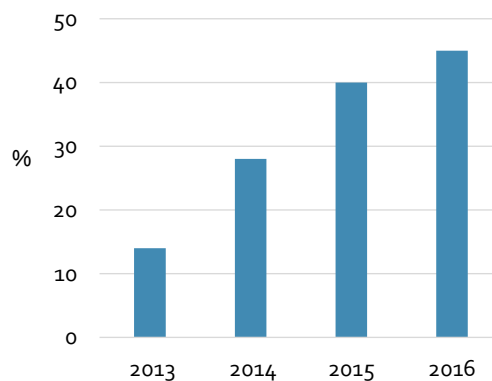
## KOSILO (%)



**Graf 5:** Pogostost (v %) vključevanja posameznih živil/jedi v mesečni osnovnošolski jedilnik v obdobju 2009–2016

- Legenda:
- Voda, nesladkani čaj, 100 % sokovi
  - Sadje in/ali zelenjava
  - Polnozrnatı izdelki in kaše
  - Pusto belo meso in mesni izdelki z vidno strukturo
  - Ribe in ribje jedi
  - Masčobni/čokoladni namazi, kremne priloge in prelivı
  - Cvrta živila v globoki maščobi
  - Odsvetovani pekovski in slašičarski izdelki
  - Odsvetovani mesni izdelki s homogeno strukturo
  - Sladkane pijače

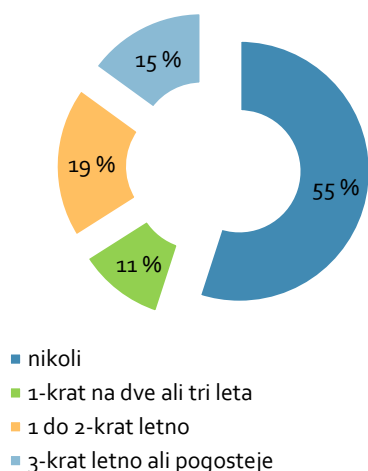
Zavodi naj bi v **javni razpis** za dobavo živil v čim večji meri poleg cene vključevali tudi druga merila (npr. glede svežine, okoljske obremenitve, ekološke pridelave, sheme kakovosti), s katerimi bi posredno vplivali na nabavo lokalno pridelanih/predelanih živil. Večina zavodov pri nabavi živil vsaj delno vključuje ta merila. V povprečju so v opazovanem obdobju 2013-2016 zavodi uspeli nabaviti po lastnih ocenah med 5 % do 10 % ekoloških živil in med 10 % in 40 % lokalnih živil glede na celotno naročilo. Največkrat so ta živila uspeli nabaviti neposredno od kmetov, sledijo zadruge in trgovski sistemi.



**Graf 6:** Delež zavodov, ki so v letih 2013-2016 v javni razpis v celoti vključevali merila, s katerimi so spodbujali nabavo živil iz lokalnega okolja

#### Ključne ugotovitve prehranskega spremljanja s svetovanjem v šolskem letu 2015/2016:

- Vsi zavodi imajo **jedilnike javno dostopne** na različnih mestih (spletna stran, oglasna deska). Nekateri jedilniki ne vsebujejo dovolj natančnih informacij, ki bi omogočale določitev glavnih sestavin jedi in s tem ugotavljanje primernosti ponudbe.
- Nekaj več kot 60 % vodij prehrane in prav tako kuhinjskega osebja se je v zadnjem letu udeležilo vsaj enega **strokovnega usposabljanja**, kar je ključno za pravilno in učinkovito uresničevanje smernic.
- V **recepturah** se vse manj uporabljajo odsvetovane trdne rastlinske maščobe in svinjska mast. Nadomeščajo se z maslom, smetano, mehko margarino, vse več pa se uporabljajo tudi priporočena rastlinska olja.
- Večina zavodov v jedilnike občasno vključuje **polpripravljene, gotove in/ali instant jedi**, le slaba desetina je takih, ki teh izdelkov sploh ne uporablja. Kar tri četrtine zavodov se na različne načine trudi omejevati **sol** v prehrani.

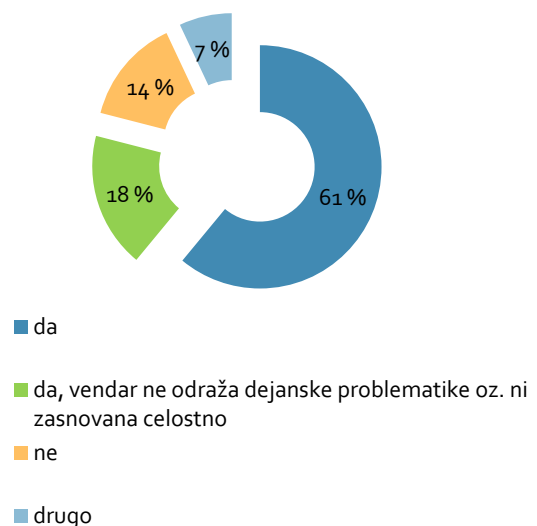


Približno tretjina zavodov je v zadnjem letu vsaj enkrat **prehransko ovrednotila** svoje jedilnike. To ponuja povratno informacijo o hranilni in energijski uravnoteženosti jedilnikov. Malo več kot polovica zavodov pa svojih jedilnikov ni še nikoli prehransko ovrednotilo.

**Graf 7:** Pogostost prehranskega vrednotenja jedilnikov v letu 2016

- Pri izpeljavi večine **dietnih jedilnikov** zavodi praviloma nimajo večjih strokovnih težav. Poročajo le o manjših težavah, ki so povezane z nabavo ustreznih živil, zavračanjem hrane s strani otrok, kadrovske in finančno stisko, slabo komunikacijo s starši, premalo izobraževanj za kuhinjsko osebje, doseganjem pestrosti obrokov.
- Malo več kot 60 % zavodov vsaj enkrat na teden ponuja **brezmesni dan**. Slaba petina zavodov pa ponuja že stalno možnost brezmesnega menija.
- **Neješčnost** oziroma **zavračanje zdravih prehranskih izbir** je pogosto pokazatelj slabih prehranskih navad otrok na eni strani in neuspešnosti zavoda pri njihovem vključevanju na drugi strani. Zavodi poročajo, da se največkrat zavrača oziroma ostaja zelenjava, zelenjavne jedi, juhe, namazi, ribe, itd.
- **Časovni režim izvajanja obrokov** je bil v zavodih, ki so bili vključeni v spremljanje prehrane v omenjenem obdobju ustrezen. Približno tri četrtine zavodov je med obroki zagotovilo vsaj dve uri presledka.
- Zavodi naj bi vsako leto izvedli merjenje **stopnje zadovoljstva uporabnikov** s ponudbo obrokov. Anketo med učenci in dijaki oziroma starši je izvedlo več kot 70 % zavodov, medtem ko samo 4 % zavodov teh anket v preteklosti nikoli ni izvajalo.

Več kot tri četrtine zavodov je skušalo krepiti zavedanje učencev o zdravem prehranjevanju z **vključevanjem učnih vsebin v letni delovni načrt**. Največkrat so to bile vsebine na temo zdrave prehrane, priprave hrane, kulture prehranjevanja, ekološke in lokalno pridelane hrane, odnosa do hrane, zmanjševanja odpadkov pri hrani, ipd.



**Graf 8:** Vključevanje učnih vsebin prehrane glede na zaznavo problematike v letu 2016

- **Največ težav** pri implementaciji prehranskih smernic so zavodi zaznali predvsem v slabih prehranskih navadah otrok. Te vodijo v neješčnost in zavračanje zdravih izbir. Navajali so, da pri sestavi jedilnika težko uskladijo želje otrok in staršev na eni strani in priporočil na drugi. Ob tem so izpostavili problem pomanjkanja kadra, prostorskih omejitev v kuhinjah, pa tudi visokih cen živil.
- Glede na pridobljene podatke strokovnega spremljanja je bilo v splošnem **več odstopanj** od smernic zdravega prehranjevanja zaznani v šolah (zlasti v srednjih šolah) kot v vrtcih.

## Podporni projekti

Z željo, da bi bili otroci ustrezno ozaveščeni in praktično usposobljeni za udejanjanje zdrave prehrane, zaposleni v zavodih usposobljeni in motivirani, starši pa informirani, se na področju prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih izvajajo številni projekti in programi. Nekateri izmed njih so predstavljeni na spodnjih povezavah.



## Dostopna poročila

- Strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem v vzgojno-izobraževalnih zavodih v letu 2016
- Strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem v vzgojno-izobraževalnih zavodih v letu 2015
- Strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem v vzgojno-izobraževalnih zavodih v letu 2014
- Strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem v vzgojno-izobraževalnih zavodih v šolskem letu 2012/13
- Vrednotenje kosil osnovnošolske prehrane v letu 2011
- Vrednotenje osnovnošolske prehrane glede ponudbe, načina planiranja in organiziranosti v letu 2010
- Poročilo o prehranski kakovosti dijaških obrokov v letu 2009
- Analiza prehranske kakovosti osnovnošolskih malic po posameznih regijah v Sloveniji v letu 2009

Gradivo sta pripravila: Matej Gregorič in Nejc Strmljan

Priprava za spletno stran: Andreja Frič

Gradivo ni lekturirano.

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Elektronski vir, junij 2017

Spletni naslov: <http://www.nijz.si/>

Ljubljana, junij 2017



Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025